Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **14 (1957)**

Heft 8

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Teufen (App.), August 1957

14. Jahrgang — Nr. 8

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . Fr. 4.80 Ausland . Fr. 6.—	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Körnerfrüchte. / 2. Getreidenahrung. / 3. Folgen mangelnder Naturkost bei Indianern und Eskimos. / 4. Allgemeine Diät für Leberleidende. / 5. Gedanken sind Kräfte. / 6. Eigenartige Feststellungen bei Naturmitteln. / 7. Ein stiller Teilhaber im Krankheitsgeschehen. / 8. Fragen und Antworten: a) Heilung von Nierenbecken- und Blasenentzündung; b) Blutarmut und Thrombosen. / 9. Aus dem Leserkreis: a) «Der kleine Doktor» versieht sein Amt; b) Venenpflege, gute Geburt und Stillfähigkeit.

KÖRNERFRÜCHTE

Der Säman über den Acker schritt
In vollem Vertrauen, Tritt für Tritt.
Er übergab des Kornes Fülle
Der Erde arbeitsfroher Stille,
Und unter Regen und Sonnenschein
Sproßt die Saat in den Frühling hinein.
Bald wogt im Wind ein grünendes Feld
Unter strahlend blauem Himmelszelt,
Und in des Sommers sengender Glut
Reifet des Wunders wertvolles Gut.
Gleich wie die Wellen gleitend im Meer
Wiegt Halm an Halm sich leicht hin und her.
Oft mehr als einer dem Korn entsteigt,
Auf jedem eine Aehre sich neigt,
Und jede Aehre trägt nach und nach
Von dem, was gesät ward', mannigfach.
Dies Wunder stammt schon aus alter Zeit,
Da reiches Leben ward' ausgestreut,
Da aus der Erde, öde und leer,
Drang ein gewaltiges Pflanzenheer.
Seither die Saat vervielfacht sich hat,
Nie wird sie müde und niemals matt.
Darum ersprießt solch' reicher Segen,
Weil sich die Körner eifrig regen.
Weizen und Gerste, Roggen und auch
Hirse und Mais nach uraltem Brauch,
Hafer die Fülle und andres mehr
Freiwillig schenkt uns das Saatenmeer,
Schenkt uns gesunde, reichliche Kost,
Schenkt Müden Stärkung damit und Trost.
Eins aber müssen wir beachten,
Dürfen es niemals je verachten,
Nur wer vom ganzen Korne sich nährt,
Erhält diese Gaben unversehrt.

Getreidenahrung

Ihre Verbreitung und ihr Segen

Wer im Spätsommer durch die endlos erscheinenden Getreidefelder von Kansas fährt und dieses gelbe, sich im Winde wogende Meer unzähliger Halme betrachtet, beginnt zu begreifen, von welch großer Bedeutung die Körnerfrüchte für die Menschheit sind! Wie unglücklich ist der Chinese, der Siamese, der Koreaner oder irgend ein anderer Bewohner Asiens, wenn seine Reisfelder nicht gedeihen, wenn sie durch Ueberschwemmung oder Trokkenheit keinen vollen Ertrag versprechen. Leben und Tod von Millionen hängt oft von der Reisernte ab. Sorgen und Unglück dringt in die einfachen Hütten, wenn ihre Bewohner, vor allem die vielen hungrigen Kleinen, ihre tägliche Reisportion nicht erhalten können. — Sorgfältig pflegt die Indianerin ihre Maisstauden und wehe, wenn die Dürre die gelben oder roten Maiskörner nicht ausreifen läßt. Die erfolgreichste Jagd ihres Mannes kann den Verlust des Segens, den ihr eine segensreiche Maisernte einbringt, nicht ersetzen. — Es ist auch vollauf begreiflich, wenn der Aegypter die Bewegungen des Nils sorgenvoll betrachtet, ist er sich doch wohl bewußt, daß der goldene Segen seiner Weizenfelder von dem Wasser und dem Nährschlamm abhängig ist, die ihnen rechtzeitig durch die ansteigenden Fluten des Nils gespendet werden. — Auch zur Zeit der alten Römer hätten die römischen Soldaten kaum ihren oft beschwerlichen Dienst verrichten können, ohne durch die tägliche Ration Weizenkörner die notwendige Kraft dazu zu erlangen. Zur Zeit, als die Schweizer den Straßburgern in ihrer Not mit jenem bekannten, dampfenden Hirsebrei zu Hilfe eilten, hätten sie den Hungernden diesen dringenden Dienst nicht leisten können, wenn nicht damals dieses nahrhafte Getreide in unserer Gegend angepflanzt worden wäre und seinen Ertrag gegeben hätte. — Bestimmt ist sich manche Bäuerin, die mit kräftigen Armen den Teig knetet, bewußt, daß sie dies durch die Kraft vermag, die ihr das vollwertige Getreidekorn selbst übermittelt hat. Manchem kommt es eigentlich nie zum Bewußtsein, daß auch das Pferd seine strotzende Gesundheit und Stärke dem Hafer zu verdanken hat, der seine innewohnende Kraft ja auch dem Menschen verleiht.

Das unübertreffliche Rezept

Eine geheimnisvolle Kraftquelle steckt in der Tat in diesen vielen, kleinen, unscheinbaren Körnchen, die im Herbst oder Frühling der Erde anvertraut werden, und die bei guten Voraussetzungen dreißig, sechzig und hundertfältig Frucht tragen. Fast alles, was Mensch und Tier zum Leben benötigen, ist im ganzen Korn des Getreides enthalten. Was der Körper für den täglichen Verbrauch bedarf, steckt im richtigen Verhältnis im kleinen Korn verborgen und zwar bekannte und unbekannte Nährstoffe und Nährsalze, Fermente und allerlei Vitalstoffe. Es handelt sich dabei tatsächlich um ein Rezept des Schöpfers, das ans Wunderbare grenzt. Allerdings kann es nur zur vollen Auswirkung gelangen, wenn die Körnerfrüchte in ihrer Ganzheit belassen werden. Nur das ganze Korn trägt den segenbringenden Nutzen in sich. Nur wenn wir der wohldurchdachten Schöpferidee volle Achtung zollen, werden uns ihre Erzeugnisse gesunde Leistungsfähigkeit einbringen. Was unseren Vorfahren, was Milliarden Menschen vor uns gedient hat, wird auch uns zum Wohle gereichen. Darum sollten auch wir uns die ganze Fülle der wohlabgewogenen und gut proportionierten Werte des ganzen Kornes nutzbar machen. Alle raffinierten und veränderten Teilprodukte sind eine Mangelnahrung, die uns früher oder später